

さあ! **検診**を受けよう 検診の受け方がわからないという方へ、
自分に合った検診を効果的に受ける方法をご紹介します。

マンモグラフィと超音波検査の違いは?

マンモグラフィ (乳房専用のレントゲン)	超音波検査 (エコー)
<ul style="list-style-type: none"> 超早期の乳がんサイン(石灰化)が見つかりやすい 検査技師による違いが出ない 	<ul style="list-style-type: none"> 乳腺の発達している若い世代でもしこりが見つかりやすい 放射線の被ばくがない 疑わしい部分を重点的に見られる
<ul style="list-style-type: none"> 乳腺濃度の高い、若い世代の乳房では異常が見つげにくい 少量ながら被ばくがあるため妊娠中や妊娠の可能性のある人は受けられない 	<ul style="list-style-type: none"> 良性のしこりもひろしやすい 超早期の乳がんサイン(石灰化)は見つからないことが多い 検査技師による違いが出る

自分の乳腺濃度を知りましょう

自治体が乳がん検診に採用しているマンモグラフィ。けれども実はマンモグラフィでは病変が見つかりにくいタイプの人がいます。それは高濃度乳腺といわれる、乳腺濃度の高い人。乳房全体が白く写ってしまうため、異常の有無の判定が難しいのです。

日本人に、そして若い世代に多いのですが、まずはマンモグラフィを受け、自分の乳腺濃度を知ることが大切です。乳腺濃度が高い人は超音波検査を併用しましょう。

Q マンモグラフィは痛い?

A 痛いとはいえませんが、やってみたらそうでもなかったという人も多いようです。生理が始まって、胸の張りがとれたころに受けると痛みは軽減します。

また「胸が小さいから撮れない」と心配する方がいますが、マンモグラフィは、男性でも撮れるので、安心して受けてください。

知ろう! 乳がん検診

わかっているのに検診に行けない
3つの理由

「早期発見・早期治療」で乳がんの多くは治ります。にもかかわらず、乳がん検診の受診率は4割以下。大切だと知ってはいても検診に行けない人々の心の声に、乳腺専門医の竹原めぐみ先生が答えます。

竹原 めぐみ

宇都宮セントラルクリニック医師 日本乳癌学会 専門医 指導医

乳腺専門医として14年間で12万人の乳房を検診。数多くの女性たちとその家族を乳がんから救っている。人生のミッションは乳がんで亡くなる女性を減らすこと。

著書 「寿命を10年延ばす「乳がん専門医」の教え」(中公新書ラクレ) 医療法人DIC 宇都宮セントラルクリニック プレストセンター URL:https://ucc.or.jp/breastcenter/



バリシテムでは組合員の健康をサポートする活動として、「ピンクリボン運動」を進めています。



年代別 検診の頻度と選び方

20代	セルフチェック (月1回)
30代	セルフチェック (月1回) 超音波検査 (年1回)
40代	セルフチェック (月1回) マンモグラフィ+超音波検査 (年1回)
50代以上	セルフチェック (月1回) マンモグラフィ (年1回) (乳腺濃度が高い人は超音波も)

★検診の月を決めると忘れません。

びいあらいぶ 11月1回号 (10月22日週配付)

特集「がん患者の就労」

医療技術の進歩により、がんと診断されたあと「働きながら治療する」という選択がしやすくなりました。がんの治療と就労について「びいあらいぶ」を読みましょう。



監修:竹原 めぐみ
参考サイト:「乳がん専門医が教える乳がんのブログ」
<http://ucc-breast.com/>
参考図書:「寿命を10年延ばす「乳がん専門医」の教え」
(中公新書ラクレ)

セルフチェックはこうしよう!

すべての年代を通してぜひやってほしいのが月1回のセルフチェックです。生理後1週間~10日の間に、閉経後の方は日にちを決めて行いましょう。

鏡の前で

- 両手を上げて正面・側面・斜めから観察
- 両手を下げて同じように観察



- ✓ Check!
- 乳房の表面に凹凸やひきつれ
 - 左右乳房の大きさや形に変化
 - 乳首のへこみやただれ
 - 赤みやむくみ
 - 皮膚に熱っぽさ

お風呂で

- 石けんをつけ指をそろえて「の」の字を書くように乳房全体を触る
- 指をそろえて腋の下に差し入れ確認
- 鎖骨の下、乳房の下も忘れずチェック



- 10円玉くらいの大きさで
- ✓ Check!
- しこり
 - リンパ節の腫れ

寝転んで

- 薄いクッションなどを肩の下に敷き仰向けに
- 右手は頭の下、左手の指をそろえて伸ばし、右乳房の内側をバストップに向かってまんべんなく滑らせる
- 左の乳房も同様に



- ✓ Check!
- しこりや変形は?

乳首のチェック

- 左右の乳首を乳をしぼるように軽くつまむ



- ✓ Check!
- 血性の分泌物はないか
 - かさぶた・ただれ
 - 乳首の極端なへこみ
 - ひきつれ
 - 両乳首の向きに変化
 - 乳首の高さが左右で違う

異常があればすぐに**乳腺科**のある病院へ

理由1

「乳がんです」と言われるのが怖い

そのように思っ、実は自覚症状があるのに検診に行かず、乳がんが進行した時点で病院に来る患者さんは少なくありません。そして「もっと早く検診を受けていればよかった」と言われます。

「乳がん」を告げられるのはショックでしょう。でもそれが早期であれば、多くの場合有効な治療方法があります。乳がんがもともと命を落とす可能性はとても低いので、怖がらずに検診を受けましょう。



理由3

お金がかかりそう

家計を考えると、自分の検診のために支出することを悩みますね。けれどもがんは、進行していればそれだけ治療費も高額になる傾向があります。早期発見のための検診をきちんと受けている方が、万が一がんになっても費用は安くすむ可能性が高くなります。

会社検診や主婦検診、自治体の乳がん検診、自治体発行のクーポンなどを上手に利用しましょう。



記念日の贈り物に検診。夫婦でいっしょに人間ドックなどよいアイデア

理由2

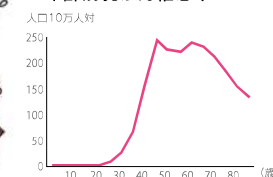
忙しい・時間がない

仕事が忙しかったり、子育てが忙しいと自分の身体が後回しになってしまいますね。でも乳がんは皮膚なこと、働き盛り、子育て世代を襲います(グラフ参照)。

平日は仕事で忙しいという方のために土日検診できるクリニックがあります。また、小さな子どものいる人のために、キッズスペースなどが併設されているクリニックもあります。子連れのお友だち同士で行くという方法もよいでしょう。



年齢別乳がん罹患率(2013年)



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成

Q 授乳中でも乳がん検診は必要??

A 授乳中は乳がんを見つけることが難しいので、特に気になることがなければ、おすすめしません。授乳が終わるのを待って、受診するのがよいでしょう。

